

- 1 Leon, cameleonul
Respect pentru oameni și cărți
- 2 Cântecul soarelui
- 3 Umbră și lumină
- 4 Mesajele în imagini
- 5 Jetoanele „anti-frică”
- 6 Spirala succesului
- 7 Exprimarea muzicală

Exprimarea

- 8 Furnica și vulturul
- 9 Războinicul luminii
- 10 Omida zăpăcită
- 11 Cântă precum un star
- 12 Prințul blândeții
- 13 Ce clovn!
- 14 Cavalerul cu masca de cristal

Comunicarea

- 15 Povestea amintirilor
- 16 Mica vrăbiuță le vorbește prietenilor
Respect pentru oameni și cărți
- 17 Micul pinguin aventurier
- 18 Provocările neobișnuite
- 19 Eroul musculos
- 20 Caietul cu secrete
- 21 Lupta dintre „da” și „nu”
- 22 Curcubeul păcii

Relaxarea

- 23 Aventura interioară
- 24 Balonul de săpun care își ia zborul
- 25 Rândunica primăvara
- 26 „Alungă coșmarul”
- 27 Soarele care încălzește inima
- 28 Somnul micului iepuras
- 29 Trezirea micului leu
- 30 Flacăra păcii

30

DE LA
3
ANI

Flacără păcii

.RO

Respec^c pentru oameni și cărti

> Ai nevoie de: o lumânare, chiar dacă este una foarte mică.



1. Cere-i mamei tale sau tatălui tău să îți aprindă lumânarea și să o așeze la cel puțin 50 cm distanță de tine.
2. Concentrează-te pe flacără, dar fără a rămâne cu privirea atâtită pe ea. Folosește lumina pentru a-ți lăsa privirea să rătăcească în voie printre culorile și forma flăcării.
3. Simte cum această flacără te liniștește și îți limpezește mintea!
4. Cum apare un gând care vrea să se strecoare în mintea ta, concentrează-te din nou asupra flăcării. Obișnuiește-te astfel să îți lași gândurile să plece și să vină, fără să te agăți de ele, fără să le acorzi importanță.



30

DE LA
3
ANI

Flacăra păcii

.RO

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

Uneori, un copil poate să pară liniștit, dar să trăiască o stare apropiată de un *burn out* mental. Indiciile se regăsesc în ochii puțin cam sticloși și încercănați, în tenul palid...

Supraîncărcarea psihică poate să apară atunci când copilul are conflicte cărora nu le găsește soluții.

Această meditație se practică timp de cel puțin 5 minute, de două ori pe săptămână, dimineața sau la finalul zilei, pentru a se relaxa. Liniștește și ajută la clarificarea gândurilor.

Atenție! În cadrul acestei activități de meditație, deoarece se folosește o flacără, nu trebuie să lăsați niciodată copilul nesupravegheat.

29

DE LA
3 ANI

Trezirea micului leu

Respect pentru oameni și cărți

> Ai nevoie de: lumină blandă,
un pahar mare cu apă.



1. Întinde-ți încet labele (brațele) în spate, căscând, aşa cum face leul. După aceea, pune jos vârful piciorului drept, inspirând adânc, și ridică-l, expirând. Fă același lucru cu celălalt picior.
2. Așază-te pe marginea patului, cu ambele picioare pe sol. Ridică brațele, inspirând, după aceea expiră acest aer, imitând răgetul leului: „graaaaaaa!” Repetă acest exercițiu de 3 ori.
3. Ridică-te în picioare și tropăie pe loc (ca și cum ai alerga). În același timp, scutură-ți mâinile și expiră repede.
4. La final, bea un pahar cu apă. Micul leu este gata să-și înceapă ziua!

29

DE LA
3
ANI

Trezirea micului leu

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ACESTEI ACTIVITĂȚI

Nu este lucru rar să vedem un copil care refuză să se ridice din pat dimineața. Această rea-voință este din cauză că, printre altele, școala nu prea reușește să îi trezească interesul, mai ales că va avea un efort de depus.

Este vorba de a le trezi interesul pentru această nouă zi (dumneavoastră trebuie să găsiți argumentele!) și de a o începe bine.

Într-un minut sau două, acest mic exercițiu va avea un efect de tonificare a corpului și a spiritului, și astfel copilul va începe bine ziua! Desigur, leul este doar o propunere, copilul se poate identifica, fără niciun impediment, cu un alt animal în acest joc de **mimă**.

